

SPOT Svetovanje Obalno-kraške regije **organizira BREZPLAČNO ON-LINE delavnico:**

## »Pomen zdravja za uspešno poslovanje podjetja«

v PETEK, 11. februarja 2022 od 9.00 do 11:00 ure  
prek orodja ZOOM.

**Delavnica je BREZPLAČNA!**

Na delavnici »Pomen zdravja za uspešno poslovanje podjetja« se boste seznanili s preprostimi usmeritvami in nasveti za optimiziranje svojega počutje in rezultatov na področju na katerem delujete. Spregovorili bomo o zdravem življenjskem slogu, v povezavi s prehrano in gibanjem, ter se dotaknili številnih področjih, ki so neposredno vezana na doseganje optimalnega zdravja, ki pa je tudi predpogoj za podjetniško uspešnost.

Vsebina delavnice:

- Vpliv zdravja na podjetniško uspešnost.
- Vpliv prehrane in gibanja na optimizacijo zdravja in povečanje storilnosti.
- Kako optimizirati prehrano in gibanje, če nam primanjkuje časa in smo zelo zasedeni.
- Kako se lotiti spreminjanja že ustaljenih, »napačnih« navad v prehranjevanju in gibanju.

Delavnico bo vodil Jan Hrvatin, trener, maser in navdušenec nad gibanjem, prehrano in delovanjem človeka v psihološkem in telesnem pomenu. S trenerstvom se ukvarja že zelo dolgo in v svojem delu skuša ljudem pomagati, da živijo bolj zdravo in kvalitetnejše življenje.

*Delavnica je namenjena podjetnikom (MSP) ter potencialnim podjetnikom, ki se zavedajo, da je skrb za zdravje pomemben element v poslovanju vsakega podjetja.*

Vljudno vabljeni.

**Potek delavnice:** Delavnica bo potekala on-line med 9.00 in 11.00 uro preko orodja ZOOM. Povezavo za spremljanje delavnice bomo poslali vsem prijavljenim udeležencev en dan pred dogodkom na e-mail naslov, s katerim se je udeleženec prijavil na dogodek. Predlagamo, da si pred delavnico namestite ZOOM aplikacijo na vaš računalnik.

**Prijave:** Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do četrтка 10. februarja 2022 oz. do zasedbe prostih mest** prek spletne prijavnice na povezavi: <https://forms.gle/eTDXxua3P9oUJHWc8>.

**Število mest je omejeno, zato pohitite s prijavo!**

**Dodatne informacije:** SPOT Svetovanje Obalno–kraške regije, **Vlasta Starc**, 05 66 37 582, e-pošta: [vlasta.starc@rrc-kp.si](mailto:vlasta.starc@rrc-kp.si) ali **Marija Rogan Šik**, 05 66 25 834, e-pošta: [marija.rogan-sik@pgz-slo.si](mailto:marija.rogan-sik@pgz-slo.si)